

Aktivitas Gerak Berirama

7

A. Pengertian dan Asal Usul Aktivitas Gerak Berirama

Senam irama atau disebut juga aktivitas gerak berirama adalah gerakan senam yang dilakukan dalam irama musik, atau pembelajaran bebas yang dilakukan secara berirama. Aktivitas gerak berirama dapat dilakukan dengan menggunakan alat ataupun tidak menggunakan alat. Alat yang sering digunakan adalah gada, simpai, tongkat, bola, pita, topi dan sebagainya.

Secara prinsip antara senam biasa dengan senam irama tidak ada perbedaan, hanya saja pada senam irama ditambahkan irama (*ritme*). Tekanan yang harus diberikan pada senam irama ialah: irama, kelentukan tubuh dan kontinuitas gerakan.

Senam mulai dikenal di Indonesia pada tahun 1912. Senam pertama kali masuk ke Indonesia pada zaman penjajahan Belanda. Masuknya senam ini bersamaan dengan ditetapkannya pendidikan jasmani sebagai pelajaran wajib di sekolah-sekolah.

Senam yang diperkenalkan pertama kali adalah senam sistem Jerman. Pada tahun 1916, sistem ini digantikan sistem Swedia (yang menekankan pada gerak). Sistem ini dibawa dan diperkenalkan oleh seorang perwira kesehatan dari angkatan laut kerajaan Belanda bernama Dr. H.F. Minkema.

Masuknya Jepang ke Indonesia pada tahun 1942 merupakan akhir dari kegiatan senam yang berbau barat di Indonesia. Jepang melarang semua bentuk senam di sekolah dan di lingkungan masyarakat diganti oleh “*Taiso*”. *Taiso* adalah sejenis senam pagi (berbentuk kalestenik) yang harus dilaksanakan di sekolah-sekolah sebelum pelajaran dimulai.

Senam irama termasuk ke dalam jenis olahraga senam umum karena memiliki ciri-ciri sebagai berikut: (1) Mudah diikuti, (2) Tidak membutuhkan biaya yang mahal, (3) Diiringi musik atau nyanyian, (4) Melibatkan banyak peserta, dan (5) Bermanfaat untuk kesehatan tubuh.

Pada bab ini kamu akan mempelajari aktivitas pembelajaran gerak langkah kaki, gerakan ayunan lengan, dan gerakan variasi langkah kaki dan ayunan lengan. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran tersebut adalah berikut ini.

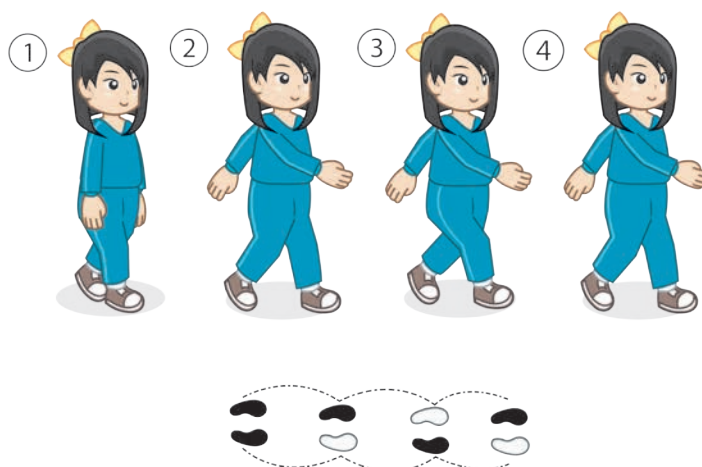
B. Aktivitas Pembelajaran Gerak Langkah Kaki Berirama

Bentuk-bentuk gerakan langkah kaki antara lain sebagai berikut:

1. Aktivitas pembelajaran langkah biasa

Amati dan peragakan gerakan langkah biasa aktivitas gerak berirama berikut ini.

- Berdiri dengan sikap tegak rileks.
- Langkahkan kaki kiri ke depan dan kedua lengan di samping badan.
- Langkahkan kaki kanan ke depan dan jatuhkan pada tumit.
- Lanjutkan melangkah dengan kaki kiri secara bergantian



Gambar 7.1 Aktivitas pembelajaran gerakan langkah biasa

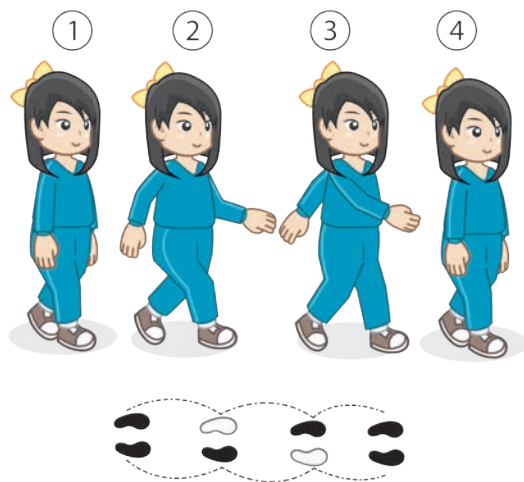
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan langkah biasa aktivitas gerak berirama, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2. Aktivitas pembelajaran langkah rapat

Amati dan peragakan gerakan langkah rapat aktivitas gerak berirama berikut ini.

- Berdiri dengan sikap tegak rileks.
- Langkahkan kaki kanan di depan kaki kiri.
- Kemudian, melangkahkan kaki kiri di depan kaki kanan.
- Lanjutkan kedua kaki rapat.



Gambar 7.2 Aktivitas pembelajaran gerakan langkah rapat

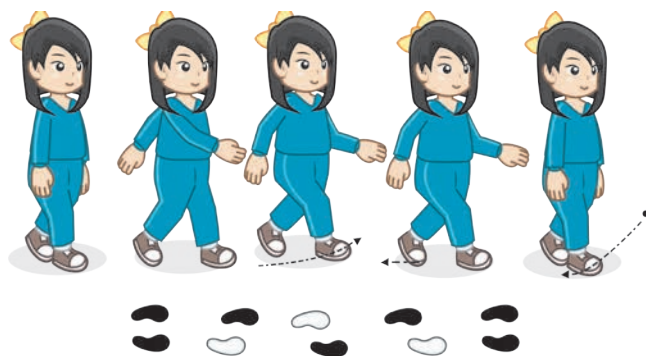
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan langkah rapat aktivitas gerak berirama, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

3. Aktivitas pembelajaran langkah keseimbangan

Amati dan peragakan gerakan langkah keseimbangan aktivitas gerak berirama berikut ini.

- Berdiri dengan sikap tegak rileks.
- Hitungan 1: langkahkan kaki kiri ke depan.
- Hitungan 2: kaki kanan menyusul melangkah ke depan.
- Ketika tumit kaki kanan masih terangkat, kaki kiri mundur diikuti kaki kanan mundur merapat.



Gambar 7.3 Aktivitas pembelajaran gerakan langkah keseimbangan

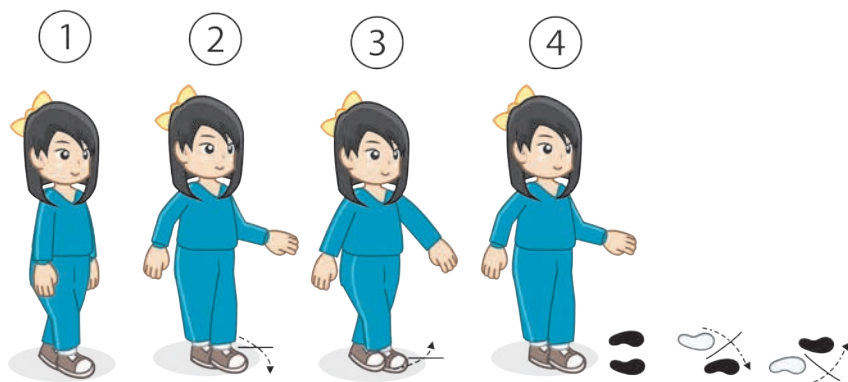
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan langkah keseimbangan aktivitas gerak berirama, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

4. Aktivitas pembelajaran langkah depan

Amati dan peragakan gerakan langkah depan aktivitas gerak berirama berikut ini.

- Berdiri dengan sikap anjur kiri.
- Hitungan 1: silangkan kaki kiri di muka kaki kanan.
- Hitungan 2: kaki kiri menyusul dan bersama-sama kaki kanan menyusul lagi (satu hep dua).
- Selanjutnya, langkahkan kaki kiri, disusul kanan, kemudian diikuti langkah kiri.



Gambar 7.4 Cara melakukan gerakan langkah depan

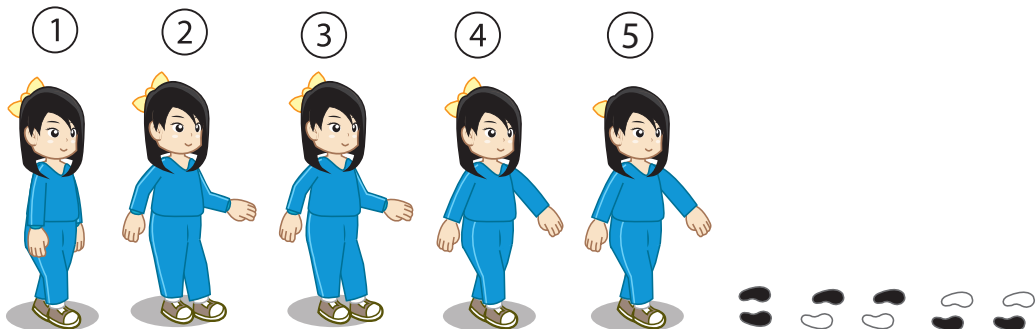
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan langkah ke depan aktivitas gerak berirama, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

5. Aktivitas pembelajaran langkah silang

Amati dan peragakan gerakan langkah silang aktivitas gerak berirama berikut ini.

- Berdiri dengan sikap anjur kiri.
- Hitungan 1: silangkan kaki kiri di muka kaki kanan.
- Kruispas dapat pula dilakukan ke belakang.
- Langkah silang ini dilakukan dengan irama 2/4.



Gambar 7.5 Aktivitas pembelajaran gerakan langkah silang

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan langkah silang aktivitas gerak berirama, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan

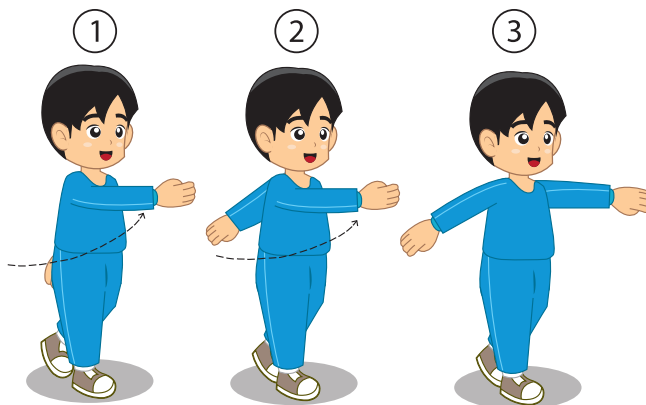
C. Aktivitas Pembelajaran Gerakan Ayunan Lengan

Bentuk-bentuk gerakan ayunan lengan antara lain sebagai berikut:

1. Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan satu lengan ke depan belakang

Amati dan peragakan gerakan ayunan satu lengan ke depan belakang pada aktivitas gerak berirama berikut ini.

- Sikap permulaan berdiri tegak, melangkah, kedua lengan lurus ke depan.
- Hitungan 1: ayun lengan kiri ke belakang diikuti kedua lutut mengeper.
- Hitungan 2: ayunkan kembali tangan kiri ke depan.
- Hitungan 3-4: sama dengan hitungan 1 – 2 hanya dilakukan dengan tangan kanan.
- Lakukan Pembelajaran ini 6 x 4 hitungan dengan irama 4/4



Gambar 7.6 Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan lengan satu lengan ke depan

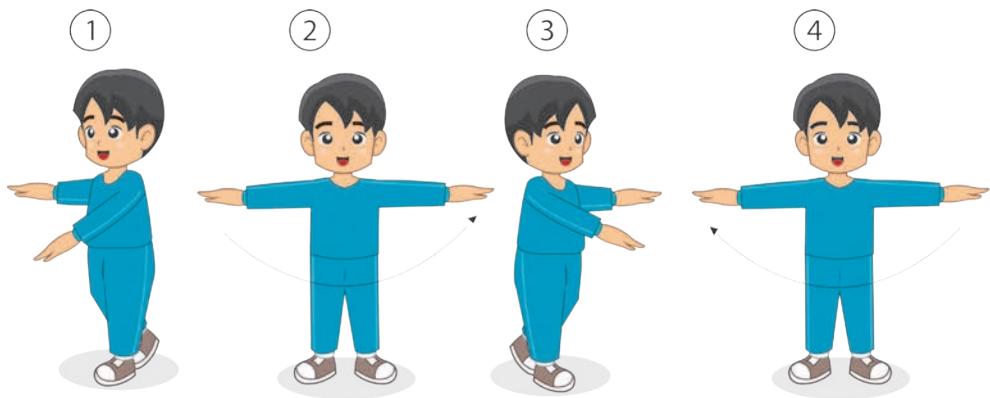
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan ayunan lengan satu lengan ke depan aktivitas gerak berirama, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan

2. Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan satu lengan ke samping

Amati dan peragakan gerakan ayunan satu lengan ke samping aktivitas gerak berirama berikut ini.

- Sikap permulaan berdiri tegak, ayunkan kedua lengan ke samping kanan.
- Hitungan 1: ayunkan lengan kiri dari depan ke samping kiri diikuti kedua lutut mengeper.
- Hitungan 2: ayunkan kembali lengan kiri ke depan.
- Hitungan 3-4, lengan kanan melakukan gerakan seperti tangan kiri pada hitungan 1 dan 2.



Gambar 7.7 Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan lengan satu lengan ke samping

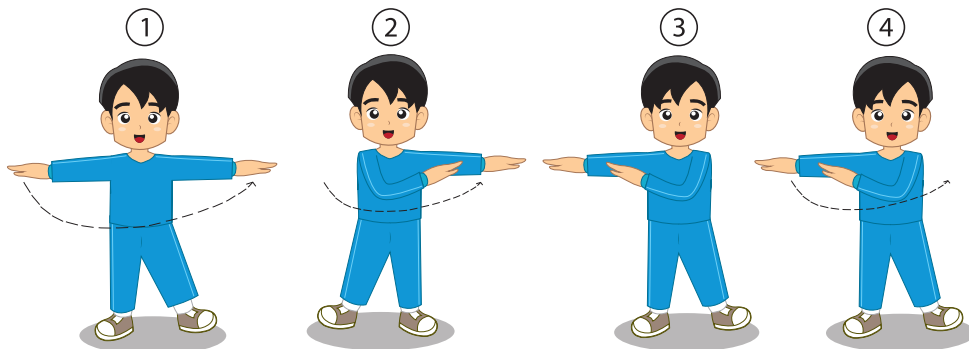
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan ayunan lengan satu lengan ke samping aktivitas gerak berirama, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

3. Aktivitas gerakan ayunan satu lengan ke samping bersamaan dengan memindahkan berat badan

Amati dan peragakan gerakan ayunan satu lengan ke samping bersamaan dengan memindahkan berat badan pada aktivitas gerak berirama berikut ini.

- Sikap permulaan berdiri tegak, ayunkan kedua lengan ke samping kanan.
- Hitungan 1: ayunkan lengan kiri ke kiri.
- Hitungan 2: ayunkan lengan kanan ke kiri bersamaan dengan memindahkan berat badan ke kiri dan kedua lutut mengeper.
- Hitungan 3: ayunkan lengan kanan kembali ke kanan.
- Hitungan 4: ayunkan lengan kiri ke kanan bersamaan memindahkan berat badan ke kanan, kedua lutut mengeper.



Gambar7.8 Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan lengan satu lengan ke samping bersamaan dengan memindahkan berat badan

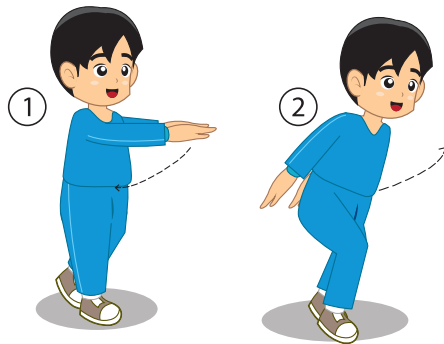
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan ayunan lengan satu lengan ke samping bersamaan dengan memindahkan berat badan aktivitas gerak berirama, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

4. Aktivitas gerakan ayunan dua lengan ke depan belakang

Amati dan peragakan gerakan ayunan dua lengan ke depan belakang pada aktivitas gerak berirama berikut ini.

- Sikap permulaan berdiri, kaki kiri melangkah, kedua lengan lurus ke depan.
- Hitungan 1: ayunkan kedua lengan ke belakang.
- Hitungan 2: ayunkan kembali ke depan.
- Hitungan 3-4, putar kedua lengan melalui bawah di samping badan.
- Hitungan 5,6,7,8: Pembelajaran sama dengan Pembelajaran 1,2,3,4, tetapi arahnya berlawanan.



Gambar 7.9 Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan dua lengan ke depan belakang

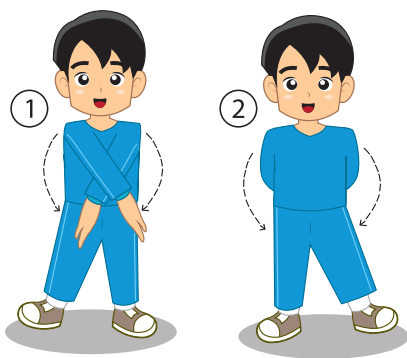
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan ayunan dua lengan ke depan dan belakang aktivitas gerak berirama, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

5. Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan dua lengan silang di depan di badan

Amati dan peragakan gerakan ayunan dua lengan silang di depan di muka badan pada aktivitas gerak berirama berikut ini.

- Sikap permulaan tegakkan kaki kiri ke samping kiri, kedua tangan direntangkan.
- Hitungan 1: ayunkan kedua lengan silang di depan badan.
- Hitungan 2: ayunkan kedua lengan kembali.
- Hitungan 3: ayunkan kedua lengan silang di belakang badan.
- Hitungan 4: ayunkan kedua lengan kembali.
- Hitungan 5,6,7,8, diulang gerakan hitungan 1,2,3, dan 4.



Gambar 7.10 Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan dua lengan silang depan di muka badan

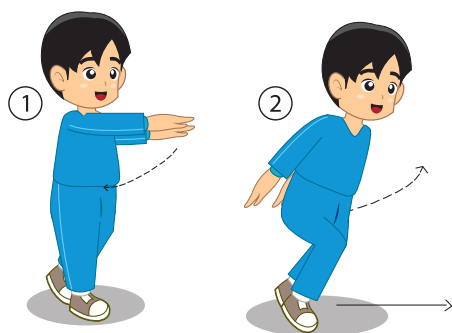
Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan ayunan dua lengan silang di depan badan pada aktivitas gerak berirama, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

6. Aktivitas pembelajaran variasi gerakan langkah ke depan dan gerakan tangan ke atas

Amati dan peragakan gerakan langkah kaki ke depan dan gerakan tangan ke atas pada aktivitas gerak berirama berikut ini.

- Sikap permulaan tegak, langkahkan kaki kiri, kedua lengan ke samping.
- Hitungan 1: langkahkan kaki kiri ke depan, ayun kedua lengan lurus ke atas.
- Hitungan 2: pindahkan berat badan ke belakang sambil membungkukkan badan ke depan, ujung tangan ke bawah.
- Hitungan 3, tegak kembali.
- Hitungan 4: kaki kiri dirapatkan dan kedua lengan kembali ke sikap semula.
- Hitungan 5,6,7, dan 8 sama hanya ganti kaki kiri.



Gambar 7.11 Cara melakukan variasi langkah kaki ke depan dan gerakan tangan ke atas

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan variasi langkah kaki ke depan dan gerakan tangan ke atas pada aktivitas gerak berirama, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

D. Aktivitas Pembelajaran Kombinasi Gerakan Langkah Kaki dan Gerakan Ayunan Lengan

Senam irama adalah gerakan senam yang disesuaikan dengan irama yang mengiringinya. Dalam senam irama, gerakan senam dilakukan dengan mengikuti irama.

1. Aktivitas pembelajaran 1 gerakan ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan

Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran gerakan ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan aktivitas gerak berirama berikut ini.

a. Sikap awal

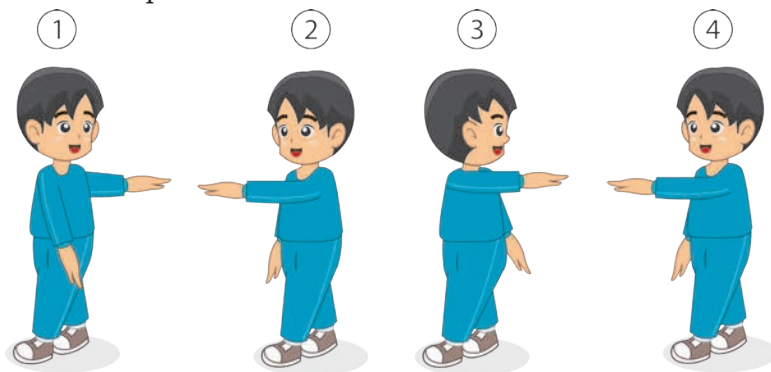
Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri menyilang bergantian dan kedua lengan lurus ke depan.

b. Gerakannya

- 1) Hitungan 1 : Lengan kiri diayunkan ke belakang
- 2) Hitungan 2 : Lengan kiri diayunkan ke depan.
- 3) Hitungan 3 : Lengan kanan diayunkan ke belakang.
- 4) Hitungan 4 : Lengan kanan diayunkan ke depan
- 5) Pandangan selalu mengikuti ayunan lengan.

c. Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.



Gambar 7.12 Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan ayunan satu lengan ke belakang dan ke depan aktivitas gerak berirama, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- 1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- 2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

2. Aktivitas 2: gerakan ayunan dua lengan ke belakang dan ke depan.

Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran gerakan ayunan dua lengan ke belakang dan ke depan aktivitas gerak berirama berikut ini.

a. Sikap awal

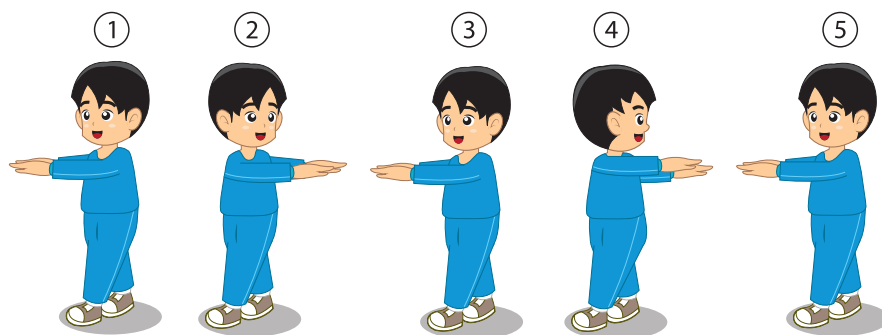
Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan lurus ke depan.

b. Gerakannya

- 1) Hitungan 1 : Kedua lengan diayunkan ke belakang samping kiri.
- 2) Hitungan 2 : Kedua lengan diayunkan kembali ke depan.
- 3) Hitungan 3 : Kedua lengan diayunkan ke belakang samping kanan.
- 4) Hitungan 4 : Kedua lengan diayunkan kembali ke depan.
- 5) Pandangan selalu mengikuti ayunan lengan.

c. Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.



Gambar 7.13 Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan dua lengan ke belakang dan ke depan

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan ayunan dua lengan ke belakang dan ke depan aktivitas gerak berirama, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- 1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- 2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

3. Aktivitas pembelajaran 3 gerakan ayunan lengan silang dan rentang di depan badan

Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran gerakan ayunan lengan silang dan rentang di depan badan aktivitas gerak berirama berikut ini.

a. Sikap awal

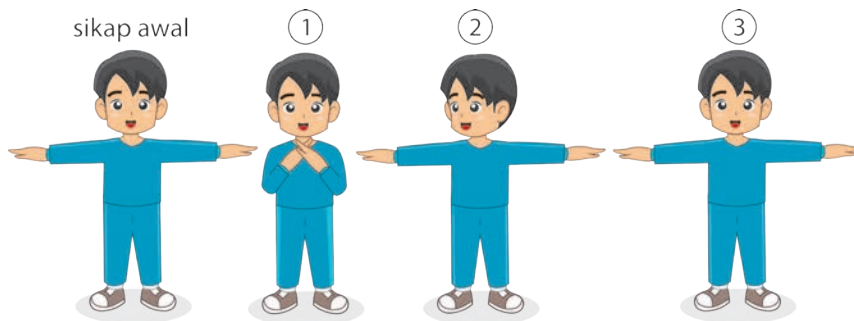
Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan direntangkan.

b. Gerakannya

- 1) Hitungan 1 : Kedua lengan disilangkan di depan dada.
- 2) Hitungan 2 : Kedua lengan terentang setinggi bahu.
- 3) Hitungan 3 : Arahkan pandangan ke bahu kanan secara bergantian.

c. Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.



Gambar 7.14 Aktivitas pembelajaran gGerakan ayunan lengan silang dan rentang di muka badan

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan ayunan lengan silang dan rentang di muka badan aktivitas gerak berirama, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- 1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- 2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

4. Aktivitas pembelajaran 4 gerakan ayunan lengan melingkar di atas kepala

Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran gerakan ayunan lengan melingkar di atas kepala aktivitas gerak berirama berikut ini.

a. Sikap awal

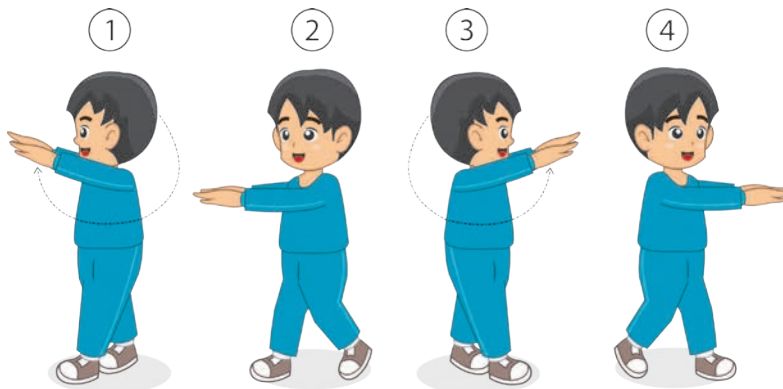
Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan lurus ke depan.

b. Gerakannya

- 1) Hitungan 1 : Kedua lengan diayunkan ke kanan melingkar ke dalam satu lingkaran di atas kepala.
- 2) Hitungan 2 : Berdiri tegak, langkahkan kaki kanan dan kedua lengan lurus ke depan.
- 3) Hitungan 3 : Kedua lengan diayunkan ke kiri melingkar ke dalam satu lingkaran di atas kepala.
- 4) Hitungan 4 : Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri dan kedua lengan lurus ke depan.
- 5) Pandangan mengikuti gerakan lengan.

c. Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.



Gambar 7.15 Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan lengan melingkar di atas kepala

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan ayunan lengan melingkar di atas kepala aktivitas gerak berirama, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- 1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- 2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

5. Aktivitas pembelajaran 5 gerakan ayunan satu lengan horizontal ke kiri dan ke kanan

Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran gerakan ayunan satu lengan horizontal ke kiri dan ke kanan aktivitas gerak berirama berikut ini.

a. Sikap awal

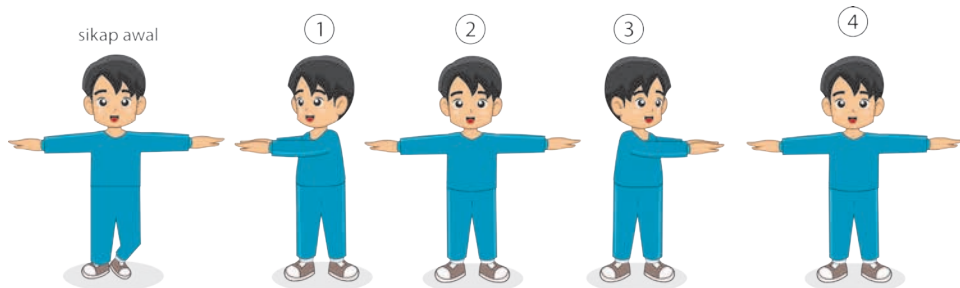
Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan direntangkan.

b. Gerakannya

- 1) Hitungan 1 : Lengan kiri diayun ke kanan di depan badan.
- 2) Hitungan 2 : Lengan kiri diayun ke kiri (sikap semula).
- 3) Hitungan 3 : Lengan kanan diayun ke kiri di depan badan.
- 4) Hitungan 4 : Lengan kanan diayun ke kanan (sikap semula)
- 5) Setiap ayunan diikuti dorongan panggul.

c. Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.



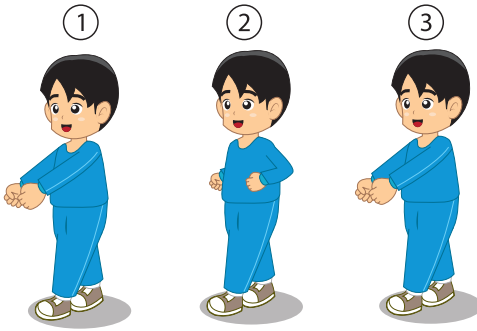
Gambar 7.16 Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan satu lengan horizontal ke kiri dan ke kanan

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan ayunan satu lengan horizontal ke kiri dan ke kanan aktivitas gerak berirama, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- 1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- 2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

6. Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan kedua lengan ditarik ke dada dan didorong ke depan

Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran gerakan ayunan kedua lengan ditarik ke dada dan didorong ke depan aktivitas gerak berirama berikut ini.



Gambar 7.17 Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan kedua lengan ditarik ke dada dan didorong ke depan

a. Sikap awal

Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri, dan kedua lengan lurus ke depan.

b. Gerakannya

- 1) Hitungan 1 : Kedua lengan diluruskan di depan dada.
- 2) Hitungan 2 : Kedua lengan ditarik di depan dada.

- 3) Hitungan 3 : Kedua lengan didorong ke depan (sikap semula)
- 4) Setiap ayunan diikuti dorongan panggul.

c. Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan ayunan kedua lengan ditarik ke dada dan didorong ke depan aktivitas gerak berirama, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- 1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- 2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan

7. Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan dua tangan setinggi bahu

Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran gerakan ayunan kedua tangan setinggi bahu aktivitas gerak berirama berikut ini.

a. Sikap awal

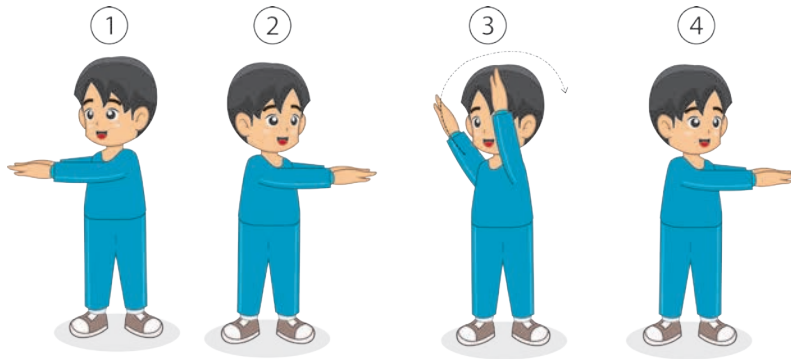
Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri ke samping kiri dan kedua lengan lurus ke samping kanan.

b. Gerakannya

- 1) Hitungan 1 : Kedua lengan diayunkan ke kiri.
- 2) Hitungan 2 : Kedua lengan diayunkan ke kanan.
- 3) Hitungan 3 : Kedua lengan diayun melingkar satu lingkaran ke kiri di atas kepala.
- 4) Hitungan 4 : Kedua lengan lurus ke samping kiri.
- 5) Setiap gerakan ini diulang, ayunan lengan dari samping kiri.

c. Sikap akhir

Kembali ke sikap semula



Gambar 7.18 Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan dua tangan setinggi bahu

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan ayunan dua tangan setinggi bahu aktivitas gerak berirama, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- 1) Merasakan gerakan yang kamu lakukan.
- 2) Membandingkan gerakan yang kamu lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah kamu lakukan.
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan

8. Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan satu lengan ke kaki kanan dan kiri secara bergantian

Amati dan peragakan aktivitas pembelajaran gerakan ayunan satu lengan ke kaki kanan dan kiri secara bergantian aktivitas gerak berirama berikut ini.

a. Sikap awal

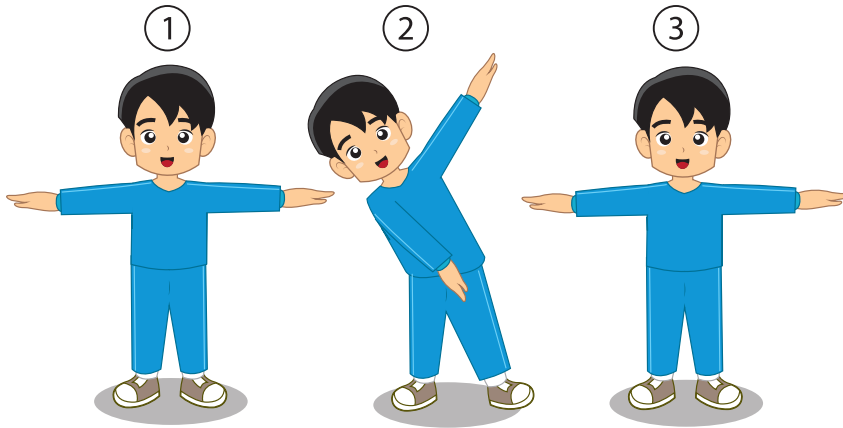
Berdiri tegak, langkahkan kaki kiri ke samping kiri dan kedua tangan direntangkan.

b. Gerakannya

- 1) Hitungan 1 : Tangan kanan diayun menyentuh ujung kaki kiri dan badan membungkuk.
- 2) Hitungan 2 : Tangan kembali diayun ke sikap semula.
- 3) Gerakan dilakukan bergantian dengan tangan kiri.

c. Sikap akhir

Kembali ke sikap semula.



Gambar 7.19 Aktivitas pembelajaran gerakan ayunan satu lengan ke kaki kanan dan kiri bergantian

Buatlah kesimpulan dan catatan-catatan tentang materi pembelajaran aktivitas gerak berirama yang telah dipelajari dalam buku catatanmu.

Penilaian Pelajaran 7

Penilaian Pengetahuan

Tugas Individu

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar. Kerjakan di rumah dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

1. Sikap awal gerakan langkah biasa aktivitas gerak berirama adalah
 - a. berdiri tegak
 - b. berdiri istirahat
 - c. berdiri santai
 - d. berdiri rileks
2. Di bawah ini adalah bentuk langkah dalam aktivitas gerak berirama, kecuali
 - a. langkah biasa
 - b. langkah ke belakang
 - c. langkah rapat
 - d. langkah keseimbangan
3. Sikap awal gerakan langkah rapat aktivitas gerak berirama adalah
 - a. berdiri rileks
 - b. berdiri istirahat
 - c. berdiri tegak
 - d. berdiri santai
4. Sikap awal gerakan langkah silang aktivitas gerak berirama adalah
 - a. berdiri tegak
 - b. berdiri rileks
 - c. anjur kanan
 - d. anjur kiri
5. Berdiri dengan sikap tegak, langkahkan kaki kiri ke depan dan kaki kanan menyusul melangkah ke depan merupakan gerakan langkah
 - a. langkah biasa
 - b. langkah ke belakang
 - c. langkah rapat
 - d. langkah keseimbangan
6. Berdiri dengan sikap tegak, langkahkan kaki kanan di depan kaki kiri, kemudian melangkahkan kaki kiri di depan kaki kanan merupakan gerakan langkah
 - a. langkah biasa
 - b. langkah ke belakang
 - c. langkah rapat
 - d. langkah keseimbangan
7. Berdiri dengan sikap tegak, langkahkan kaki kiri dan kedua lengan di samping badan dan langkahkan kaki kanan dan jatuhkan pada tumit merupakan gerakan langkah
 - a. langkah biasa
 - b. langkah ke belakang
 - c. langkah rapat
 - d. langkah keseimbangan

8. Sikap permulaan berdiri tegak, melangkah, kedua lengan lurus ke depan merupakan gerakan mengayunkan lengan . . .
 - a. satu lengan ke depan
 - b. satu lengan ke belakang
 - c. satu lengan ke samping
 - d. dua lengan ke depan dan belakang
9. Sikap permulaan berdiri tegak, ayunkan kedua lengan ke samping kanan merupakan gerakan mengayunkan lengan . . .
 - a. satu lengan ke depan
 - b. satu lengan ke belakang
 - c. satu lengan ke samping
 - d. dua lengan ke depan dan belakang
10. Ayunkan kedua lengan ke belakang kemudian putar kedua lengan melalui bawah di samping badan merupakan gerakan mengayunkan lengan . . .
 - a. satu lengan ke depan
 - b. satu lengan ke belakang
 - c. satu lengan ke samping
 - d. dua lengan ke depan dan belakang

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat. Tugas ini dikerjakan di rumah dan dikerjakan pada buku tugas.

1. Jelaskan yang dimaksud dengan aktivitas gerak berirama.
2. Tuliskan tekanan yang harus diberikan pada aktivitas gerak berirama.
3. Tuliskan macam-macam gerakan mengayunkan lengan aktivitas gerak berirama.
4. Tuliskan macam-macam gerakan langkah kaki aktivitas gerak berirama.
5. Tuliskan macam-macam sikap langkah kaki aktivitas gerak berirama.
6. Jelaskan cara melakukan gerakan langkah biasa dalam aktivitas gerak berirama.
7. Jelaskan cara melakukan gerakan langkah rapat dalam aktivitas gerak berirama.
8. Jelaskan cara melakukan gerakan ayunan lengan ke belakang dan ke muka.
9. Jelaskan cara melakukan gerakan ayunan satu lengan melingkar di atas kepala.
10. Jelaskan cara melakukan gerakan ayunan lengan dan rentang di muka badan.

Tugas Kelompok

1. Buatlah salah satu tugas (membuat kliping dan gambar-gambar atlet aktivitas gerak berirama baik nasional maupun dunia yang meliputi: riwayat singkat pribadi dan prestasinya) secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas tersebut, dapat diperkaya melalui informasi melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi aktivitas gerak berirama.

2. Buatlah salah satu tugas makalah tentang aktivitas gerak berirama secara berkelompok. Untuk membantu dalam mengerjakan tugas tersebut, dapat diperkaya melalui informasi melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya. Tugas tersebut dikerjakan pada kertas HVS dan dijilid dan dikumpulkan pada pertemuan terakhir materi aktivitas gerak berirama.

Penilaian Keterampilan

A. Penilaian Unjuk Kerja

1. Lakukan aktivitas pembelajaran gerakan langkah kaki aktivitas gerak berirama. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian proses).
2. Lakukan aktivitas pembelajaran gerakan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian proses).
3. Lakukan aktivitas pembelajaran rangkaian gerakan langkah kaki dan ayunan lengan secara berkelompok aktivitas gerak berirama. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian proses).

B. Penilaian Proyek

Tuliskan materi pembelajaran yang telah dilakukan yang berkenaan dengan prinsip dasar aktivitas gerak berirama. Tugas portofolio tersebut dapat dikerjakan di buku tugas dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

Penilaian Sikap Sosial

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran aktivitas gerak berirama. Penilaian sikap dapat dilakukan terhadap diri sendiri dan dapat juga menilai antarteman. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: disiplin, kerja sama, sportivitas tanggung jawab, dan disiplin.

Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, dengan kriteria sebagai berikut.

4 = sangat baik

3 = baik

2 = cukup

1 = kurang

No.	Nama siswa																	Σ	NA
		Disiplin				Sportivitas				Kerja sama				Tanggung Jawab					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 16																			

$$\text{Penilaian sikap} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$